

Презентация на тему “ Мой любимый вид спорта “

Подготовил
Обыденнов Никита

Мой любимый вид спорта - это пауэрлифтинг.

Я занимаюсь уже больше 1.5 лет и имею некоторые результаты, но нужно ещё тренироваться и тренироваться для достижения больших результатов.

Пауэрлифтинг

- (англ.
powerlifting: *power* — «сила»
+ *lift* — «поднимать»)
или **силовое троеборье** —
силовой вид спорта, суть
которого заключается в
преодолении сопротивления
максимально тяжелого для
спортсмена веса.



Пауэрлифтинг или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Требования к выполнению упражнений в федерации IPF

- упражнение выполняется строго по командам и с разрешения судьи, за невыполнение подход не засчитывается
- не допускается двойных движений

Экипировка в пауэрлифтинге



Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;
- эластичное трико («борцовка»);
- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);
- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается:

- штангетки или специальная обувь для приседаний
- тапочки или специальная обувь для тяги
- мягкие неопреновые наколенники
- тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов

История пауэрлифтинга

История пауэрлифтинга уже довольно давняя. Он был основан на упражнениях, которые были использованы атлетами для улучшения собственных показателей. Стоит отметить, что начальный комплекс упражнений значительно отличался от тех, которые пауэрлифтеры используют нынче. Кроме стандартных сейчас упражнений к пауэрлифтингу относились и подъем при помощи бицепсов, разнообразные жимы. Этот вид спорта стал наиболее популярен в 1940 – 1950-х годах XX столетия на Западе. Начиная с 1950-х годов, пауэрлифтинг приобрел ту форму, которую имеет нынче. Ближе к 1960-ым годам были сформированы нормы для проведения соревнований, которые стали уже традиционными и регулярными.

В 1972 году основали Международную Федерацию Пауэрлифтинга, а вскоре был организован и успешно проведен первый турнир. Сначала это был спорт исключительно для мужчин, но, начиная с 1980 года, им активно занимаются и женщины. 1986 год – это год основания Всемирного Конгресса Пауэрлифтинг. Вскоре начали появляться разные организации по пауэрлифтингу, количество которых увеличивается. Показательным есть то, что, начиная с 1963 г., пауэрлифтинг принадлежит к программе Параолимпийских игр, но номинируют ее «тяжелой атлетикой», а уже с 1992 г. – пауэрлифтинг.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!